

## Γιορτές: Τι επιπτώσεις έχουν στα δόντια μας;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



**Τι πρέπει να προσέξουμε και για ποιες τροφές να αποφύγουμε την κατάχρηση «Μέγιστη απόλαυση και βέλτιστη στοματική υγεία» είναι το μυστικό, σύμφωνα με τους ειδικούς**

Τα Χριστούγεννα μας φέρνουν ολοένα και πιο κοντά στους γλυκούς και αλμυρούς πειρασμούς του εορταστικού τραπέζιού. Κι ενώ η πρώτη σκέψη μας αφορά στις θερμίδες και στα κιλά που θα δείξει η ζυγαριά, σπανίως ανησυχούμε για τις επιπτώσεις των λουκούλλειων γευμάτων στην υγεία των δοντιών μας.

«Η προστασία των δοντιών και γενικώς της στοματικής κοιλότητας δεν πρέπει αναγκαστικά να σημαίνει και στέρηση της απόλαυσης που μας προσφέρει το αγαπημένο μας φαγητό ή γλυκό. Η τήρηση κάποιων βασικών κανόνων σωστής φροντίδας της οδοντοστοιχίας μας, αλλά και της κατανάλωσης στερεών και υγρών με μέτρο αποτελούν το 'μυστικό' για μέγιστη απόλαυση και βέλτιστη στοματική υγεία» εξηγεί η Φωτεινή Καλιακάτσου, BDS, Msc Οδοντίατρος-

## Στοματολόγος

Η έκθεση των δοντιών στη ζάχαρη και γενικά στις γλυκαντικές ουσίες είναι το σημείο στο οποίο θα πρέπει να εστιάσουμε περισσότερο την προσοχή μας, σύμφωνα με την ειδικό.

«Αν και πάντα έχει σημασία η ποσότητα της ζάχαρης και των γλυκαντικών που καταναλώνει κανείς, θα πρέπει να θυμόμαστε ότι καίριας σημασίας για την υγεία της οδοντοστοιχίας είναι ο χρόνος που εκτίθενται τα δόντια στα συγκεκριμένα συστατικά. Για παράδειγμα, ένα μελομακάρονο ή ένας κουραμπιές καταναλώνεται ταχύτερα από ένα γλειφιτζούρι ή ένα ζαχαρωτό. Γενικώς, τα λεγόμενα ‘σκληρά’ γλυκίσματα, δηλαδή αυτά που είναι πιο συμπαγή, μένουν περισσότερη ώρα στο στόμα και κατά κάποιο τρόπο ‘προετοιμάζουν’ το έδαφος για την επίθεση των επιβλαβών οξέων στα δόντια. Όσο δηλαδή τα δόντια εκτίθενται στη ζάχαρη, τόσο περισσότερο τρέφονται τα βακτήρια του στόματος ώστε να ενεργοποιήσουν το ‘χτίσιμο’ της μικροβιακής πλάκας», λέει η κα Καλιακάτσου.

Ακόμα, σημασία έχει πότε καταναλώνονται τα γλυκά σε σχέση με τα ημερήσια γεύματα. «Εάν το αγαπημένο σας γλυκό γνωρίζετε ότι περιέχει μπόλικη ζάχαρη προτιμήστε να το φάτε αμέσως μετά το κύριο γεύμα σας, καθώς αυτό θα σας βοηθήσει να φάτε μικρότερη ποσότητα και συνδυαστικά με την κατανάλωση νερού, αναψυκτικού ή κάποιου ποτού, θα εμποδίσει τη ζάχαρη να κολλήσει στα δόντια», εξηγεί η οδοντίατρος-στοματολόγος.

Συμπληρώνει, ωστόσο, ότι το ιδανικό μετά την κατανάλωση κάθε γλυκού ή αλμυρού γεύματος είναι το ξέπλυμα της στοματικής κοιλότητας με νερό. «Το νερό εξουδετερώνει τα οξέα του στόματος ειδικά μετά από γλυκό», σύμφωνα με την κυρία Καλιακάτσου.

Η ειδικός συμβουλεύει να αποφεύγεται το βούρτσισμα των δοντιών αμέσως μετά την κατανάλωση κάποιου γλυκού. Και αυτό γιατί, όταν τρώμε ζάχαρη ή επεξεργασμένα τρόφιμα, τα οξέα του στόματος αφήνουν τα δόντια εκτεθειμένα και ευαίσθητα. «Όταν τα δόντια έχουν ήδη εκτεθεί στα οξέα του στόματος το σμάλτο γίνεται μαλακό. Αφήστε να περάσει μισή ώρα προκειμένου το σμάλτο να σκληρύνει και το βούρτσισμα των δοντιών να μην επιφέρει περαιτέρω προβλήματα», εξηγεί.

Μερικά ακόμη έξυπνα «τρικ» που θα βοηθήσουν στην προστασία των δοντιών και της στοματικής κοιλότητας γενικότερα κατά τη διάρκεια των εορταστικών συνεστιάσεων είναι σύμφωνα με την Φωτεινή Καλιακάτσου:

- Να τρώτε τυρί με τα γεύματα, καθώς προστατεύει φυσικά τα δόντια από την

τερηδόνα.

- Να προτιμάτε μη ανθρακούχο νερό που περιέχει ουδέτερο PH το οποίο εμποδίζει την τερηδόνα να αναπτυχθεί μετά από ένα πλούσιο σε οξέα γλυκό ή γεύμα.
- Συνοδεύετε το φαγητό με ψωμί ολικής άλεσης, καθώς είναι λιγότερο «τερηδογονόνο».
- Καταναλώστε γλυκά με βάση τη μαύρη σοκολάτα με 70% τουλάχιστον κακάο, ώστε να περιορίσετε την έκθεση των δοντιών στη ζάχαρη.

**Πηγή:** [onlycy.com](http://onlycy.com)